



アロマセラピー  
アドバイザー  
亜矢のハー  
ブ一口メモ  
TEL3801-4725

急に気温も下がり、空気も乾燥して風邪をひかれる方も多くなりました。

みなさま、いかがお過ごしですか。私もひいてしまいました。声が出なくなり、ハスキーボイスになりました。いつもよりも長く治るまで三週間ほどかかりました。みなさまもお気をつけくださいませ。

さてまたインフルエンザの流行のころでもあります。ワクチンが間にあわず、予防接種も受けていない方もあります。うがい・手洗い、そして負けない身体を作るには良い睡眠が大切です。

そして免疫力のアップできるエキナセアのブレンドもオススメです。試飲もできま

◇エキナセア・・・免疫力アップ、天然の抗生物質とも言われています。

◇ペパーミント・・・さわやかなメンソールの香りで、活力をプラス。

◇ヒソップ・・・抗ウイルス作用、風邪や咳などにもよいです。

◇エルダー・・・風邪のひき始めにもよく、発汗促進、アレルギー性鼻炎にも良いです。

□飲み方

ポットにハーブをいれ、熱湯を350cc注ぎ4〜5分おいたら飲み頃です。

◎風邪予防インフルエンザブレンドは10袋2100円(税別)で販売しています。

荒川区南千住8-12-5 べるぼうと東館1階  
西川寝具・ハーブの店ラ・ボンヌオカモト  
営業時間 朝10時から夜7時 水曜定休



岡田生花店  
ベルポート汐入店  
営業10〜19時  
水曜定休  
TEL・Fax3802-8716

いよいよ12月に入りました。あと一ヶ月、やり残したことはありませんか？まだ間に合いますよ。今のうちに片づけてしましましょう。12月はイベントがあります。今月はクリスマスとお正月に關係したお花をご紹介します。

12月に入ると街の中が赤一色になります。あらこちらにポインセチアが飾られ、クリスマスも雰囲気を一層盛り上げます。ポインセチアはメキシコが原産のお花です。そのため、冷たい風に吹かれると弱ってしまいます。温かい室内で管理すれば年越しも可能です。お手入れ次第では、翌年も赤い葉を見ることが出来ます。以前は赤いポインセチアが多かったのですが、最近では白や白と赤の混じり、黄色、ゴールド、染色ではあります。形も皆さんがよく見かける物ものからトピアリー(丸い玉のように花を剪定した物が2段、3段ある物)風に仕立てた物などがあります。今買っていただけでも、クリスマスまで飾ってもらえると思います。今年は、是非ポインセチアをツリーの横に飾ってみてはいかがでしょうか？

クリスマスが終わって、一晩にして洋から和へと変化します。お正月と言え、松に菊などの和風な感じですが、松とバラって意外と合います。モダンな感じになります。特に松と赤いバラの色合いがとても素敵です。家の中が温かいからバラはちよつと・・・という方にはフリージアがお勧めです。ユリもよい物であれば小さなつぼみまで咲きますが、香りが強い物が多く花粉もあります。フリージアは香りほちろんあります。ユリほどは強くなく花粉もありません。そしてよい品物であれば、先端の小さなつぼみも咲きます。花持ちもとてもよい花です。松だけが残ってしまうことが多いと思いますが、お花だけを取り替えて長くお花を飾ってみてください。

少し早いです。今年も一年ありがとうございました。12月の定休日は6・13・20日です。27日は営業いたします。来年1月は1日〜5日までお休みです。6日より営業いたします。

☆南千住警察署よりお知らせ

○年末地域安全運動

「わが街を みんなで守ろう 年の暮れ」  
12月1日から12月31日までの間、年末の都民生活の安全を確保し、平穏な新年に向けて「年末地域安全活動」を推進中です。年末はコンビニ強盗やひったくり、すり、置き引きなどの街頭犯罪の発生も懸念されます。地域の皆さんとともに、南千住の安全を守ってまいりましょう。

●侵入窃盗被害連続発生！

11月7日午前(朝から昼までの間)、南千住一丁目にて犯人は被害店舗の営業時間外に鍵を壊して侵入し、現金を窃取しました。

11月19日午後(夕方から夜までの間)、南千住二丁目にて、犯人は被害店舗の営業時間外に勝手口のガラスを割って侵入し、現金とセカンドバッグを窃取しました。

南千住署管内では、今年に入り15件の侵入窃盗被害がありました。年末年始に向けて侵入窃盗被害に逢わない為に、皆さん一人ひとりができる防犯対策(外出時の戸締りの徹底・玄関や窓への補助錠の取り付け・窓や扉などへのセンサーアラームの取り付け)を実施しましょう。

荒川区では、区内の販売店や設備業者を利用して、空き巣被害を防止するための防犯対策品の購入や住宅設備の修繕をした場合、5千円を限度に費用の一部を補助しています。(対象は荒川区に住民登録があり、現に居住している方)詳しくは荒川区役所又は南千住警察署生活安全課までお問い合わせください。

●特殊詐欺 電話に出ないで被害ゼロ！

特殊詐欺被害に遇わないためには、犯人からの電話に出ないことです。

・常に留守番電話を設定して、必要に応じて折り返しの電話にするようにしましょう。

・電子マネーによる心あたりのない未納料金の支払いは詐欺です。不審な電話、メール等が来たなら、迷わず直ちに110番通報をお願いします。

南千住警察署 TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ



大掃除の機会に家具類の転倒防止をしよう！  
年末、大掃除の季節です。普段は動かさない家具を動かす良い機会です。この機会にぜひ「家具転倒対策(かぐてんたいさく)」をしてみましょう！

家具転倒対策とは、地震の揺れでケガ等をしていないために、家具や家電などを固定したり、落下防止をしたりする「家具類の転倒・落下・移動防止対策」の略称です。

家具転倒対策器具は、器具により性能が異なります。最も効果が高いのはL型金具ですが、家具類や壁に穴を空けたくない場合、ポール式とストッパー式(またはマット式)を組み合わせて設置することでL型金具と同様の効果が得られます。器具の性能以上の家具を固定したり、不適切な方法で固定したりすると転倒防止効果が期待できません。固定の際には、器具の性能や正しい



取得方法、対象となる家具等についてよく確認しましょう。

家具転倒対策は、地震からご自身や家族を守るために、今からでもすぐにできる「自助」の第一歩です。そして、家具転倒対策の効果でケガなどを防ぐことができれば、近所や地域の方々と協力し、お互いに助け合う「共助」の行動をとることが可能になります。地震から大切な命を守るため、大切な命を守るために、家具転倒対策を実施しましょう。

荒川消防署 TEL (3806) 0119